

五倍子油治唇干裂

冬季气候干燥,嘴唇易干燥、皲裂,严重时可发生感染或出血。可将适量五倍子在沙锅里炒黄,研末,用封闭瓶子装入密闭,用时取适量药末以香油调糊状涂于嘴唇,1天1-2次,一般用两三次即有好转。

五倍子是外治良药,用处颇多。比如,五倍子粉与醋调合外搽,可治疮口不收、头部疖肿;五倍子与牛髓(脂)调涂,能治手足皲裂;五倍子煎汤洗头,对头部脂溢性皮炎有效;泡脚能除湿疹和脚癣等等。

据《家庭医药》

● 饮食与科学

腹泻少吃籽类水果

籽类水果中的膳食纤维含量太高,能够加快肠道蠕动,减少食物残渣通过的时间,促进排便,可能使腹泻更加严重,腹泻者要尽量避免或适量地吃这类水果。常见的籽类水果有猕猴桃、火龙果、桑葚、柿子、草莓、百香果。胃肠比较敏感,平时容易腹泻的人每次可以吃草莓3-5个,猕猴桃1个左右,或火龙果半个左右。

辽宁大连市营养学会理事 董毅

一些病不能喝鸡汤

亲友生病,很多人会煲鸡汤去慰问。其实,有些病人不适合喝鸡汤,否则会加重病情。鸡汤中油脂含量较高,“三高”人群不宜喝,油脂还会刺激胆囊收缩,胆囊炎和胆结石患者也最好别喝。鸡汤久熬后嘌呤会溶解到汤中,因此痛风患者也不宜喝。另外,喝鸡汤还会加重风热感冒的病情。

山东营养学会理事 慕翠华

急性胰腺炎患者应注意日常饮食

胰腺损伤后是不可逆转的,需要注意日常饮食。急性胰腺炎患者出院后日常饮食宜以清淡为主,以碳水化合物为主,如:小麦粉、大米,蔬菜为次,肉类为辅。蔬菜应多吃一些丝瓜、西兰花、南瓜、茄子、豆角、小青菜、四季豆、白菜、木耳、胡萝卜、蘑菇、西红柿、黄瓜、莲藕等为主。少吃菠菜、冬瓜、土豆、大葱、金针菇、菜椒,尽量不吃芹菜、韭菜、黄豆芽、生大蒜、料酒、花椒、辣椒、花生、红薯等。肉类以猪瘦肉和鱼类为主,少吃虾、精瘦羊肉、牛肉、鸡肉、兔肉、鸡蛋,尽量不吃各种动物内脏和猪脚、猪耳、狗肉、肥肉、五花肉、烧烤肉类、蛋黄、海鲜、剩饭、糊饭、鱼饭等。避免油炸食品和腌制肉类食品。馒头、面条、面叶、小米粥、大米粥都可食用。食用油一般用橄榄油、玉米油、茶油、花生油、菜籽油、大豆油,日常应以少油为好,严禁动物油。

据《健康报》

黑白颠倒?用美食“拨正”生物钟

寒冬里,很多人都发现自己早上睡得多,白天却哈欠连天,可到晚上却怎么也睡不着。生活中,这种情况很普遍,有些人以为自己得了病。其实他们不知道的是,这是天气拨乱了人体生物钟,而用对一些美食,就能帮着把人体生物钟给“拨正”。

从生物钟的角度来讲,由于冬季昼短夜长,人们可能无法适应晚上过长的睡眠时间而睡不着,导致白天容易犯困。谭汉添建议,容易犯困的老人,不能总呆在室内或电视机前,而

是要适度地参加体育锻炼。同时,要保证半小时的午睡,做到劳逸结合。针对黑白早晚颠倒的情况,可以试试以下食方:

川芎天麻炖鱼头

取鲢鱼头250克、川芎12克、白芷12克、枣10颗、姜3片,将药材和食材放入炖盅,加适量水,放入锅内隔水炖约4小时后再加入细盐调味即可。

猪心枣仁汤

取猪心1个、茯神15克、酸枣

仁15克、远志6克。将猪心剖开洗净,置砂锅内;将洗净的枣仁、茯神、远志一并放入锅内,加清水适量。先用武火烧沸,打去浮沫,改用文火,烧至猪心熟透,最后加盐调味即可。

红参三七炖瘦肉

取三七、红参各9克,猪瘦肉100克。将瘦肉洗净切片,全部食材倒入汤盅里加适量水,隔水炖2小时,调味即可。

糖尿病患者要格外注意,食物有影响生物钟的能力,这就提醒

据《襄阳晚报》

新知

爱起夜多喝韭菜根水

一位患者,腰以下寒凉困紧,小便次数多,用他自己的话说:“前面喝一杯水,后面就得去三回厕所,好像水一到肚里就变成尿了。”后来,他寻得一中医偏方:每天用一把韭菜根(约30-50克)泡水当茶饮(饮水时间和量根据个人口干口渴程度而定),喝了三个月,竟然痊愈。

鳝鱼治痔疮

得了痔疮的确很痛苦,但不用着急,这里给大家推荐一个治疗痔疮的偏方,效果出奇的好。取鳝鱼500克,黄酒、葱白、生姜、食盐、素油各适量。将鳝鱼去骨及内脏,冲洗干净,切成寸段备用,素油倒入炒锅,烧至七成热时,放入鳝鱼、葱白、生姜,煸炒后加清水、黄酒、食盐,小火烧至熟透即成。佐餐食用。

花生壳煎水服降血压

花生壳具有降血脂、血压作用,主要与其所含的黄酮类物质(木犀草素)有关。另外,花生壳提取物中还有抗氧化、抑菌、抗炎、镇咳祛痰等好处,对降低胆固醇、缓解动脉粥样硬化也有一定的作用。将干花生壳洗净,煎水服用,每次用50克-100克,对高血脂、冠状动脉硬化性心脏病有一定的辅助治疗作用。

洋葱汁治牙痛

洋葱切去根部,剥去老皮,洗净泥沙,切下一片,放在疼痛的牙上。或者将洋葱的汁液挤到碗中,用滴管吸取汁液,滴在疼痛的牙齿上。洋葱润肠,理气和胃,消食健脾,具有发散风寒、散瘀解毒等作用。洋葱治疗牙痛,功效不可小觑,使用一次能够缓解几个小时的疼痛。据《生活报》

手脚冰凉喝碗“三红汤”

冬天手脚冰凉,不妨进补一碗“三红汤”。

材料:红豆250克,红枣15-20枚,红糖适量。

做法:把红豆洗净,挑出杂质,浸泡2小时,红枣洗净,去核;锅中放入红枣、红豆,加入600毫升左右水,倒入红糖,大火煮开,保持沸腾状态约半分钟左右,香味散出开小火焖到红豆熟烂,就可以喝了。

功效:红豆性平,有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效,同时富含铁质,有补血的作用。红糖性温入脾,具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化瘀的作用。红枣富含钙和铁,是补铁补血的不错选择。这三类食物相互配合,能增加铁的摄入,提高身体耐寒能力。 据99健康网

补肺壮阳用钟乳石

钟乳石又名石钟乳,为石灰岩山洞中一种钟乳状的矿石,主要成分为碳酸钙,始载于《神农本草经》,被列为上品,性温,味甘,具有补肺、壮阳、通乳的功效,用于治疗肺劳咳嗽气喘、吐血、阳痿、腰膝无力、乳汁不通等症。临床常用验方如下。

治肺虚喘急:生钟乳150克(研粉),黄蜡90克,用小火慢慢将其化开,投入钟乳粉末,搅匀入锅蒸熟,制丸如梧桐子大,每次2丸,温开水送下。治五劳七伤,损肺气虚弱:钟乳石60克,研成细粉,菟丝子、石斛各30克,吴茱萸15克,共为细末,炼蜜为丸如梧子大,每次7丸,空腹温黄酒送服。治乳汁稀少:石钟乳、漏芦各60克,捣为粗末,每次9克,水煎服。治吐血损肺:取适量煨钟乳石,研为细粉,每次6克,糯米汤送下。注意:阴虚火旺肺热咳嗽者忌服。

据《大众卫生报》

应对“芒果过敏”有诀窍

最近大热的电影《前任3:再见前任》中,女主角林佳为了兑现分手后的诺言,疯狂吃了一大堆芒果来告别过去,尽管她对芒果过敏。这个片段惹哭了许多观众,但这真是一种“不要命”的行为。

由于芒果属于漆树科植物,含有以漆酚为代表的酚类物质,当脸部皮肤直接接触这些易致过敏的物质后,就会引发过敏。若吃到没有完全成熟的芒果,其中含有的醛酸也会对皮肤黏膜有一定的刺激。芒果过敏者在接触或食用芒果2-48小时内发病,主要表现为口周、面部出现红斑,口唇红肿,丘疹等症,过敏严重的还会累及颈部、上肢甚至是全身,患者还会有不同程度的瘙痒感和灼热感。因此,要想预防过敏,见到芒果“绕道走”是最佳办法。

但针对芒果“吃货”,有个办法可以让一些症状较轻的患者过过口舌之瘾。首先,在剥芒果皮时戴上手套,避免芒果汁沾到手上;接着,改变过去狼吞虎咽的节奏,用刀将芒果切成小块,用牙签一个一个扎着吃,或是用粉碎机打成糊用吸管食用。

需要注意的是,在吃的过程中不要将芒果触碰到嘴唇、口周部位,应直接入口,尽量减少芒果与皮肤的接触;吃完以后,一定要记得及时用清水洗手、漱口。有些人查了过敏原之后发现并非对芒果过敏,在服食芒果之后,本不应出现过敏的症状,但如果芒果、日光、患者体质三者共同作用,过敏还是会被诱发。医生建议,一旦出现过敏情况要及早就医,接受规范治疗。

据《家庭百科报》

巧剥虾皮

诀窍在于先把虾的第二、三节的壳剥掉,然后再将尾巴和头部一拽,虾皮就全掉了。

巧剔虾线

使用牙签剔除虾线,从虾尾向上数的第二与第三节中间将牙签插入,向上挑开,虾线就完整地剔出来了。

速解冻鱼

把冻鱼放入容器中,加入清水和醋,5分钟后即可解冻。

煎鱼防焦

用去皮生姜把烧热的锅擦几遍,然后再煎鱼,鱼就不易粘在锅底。

煎鱼去腥

煎整条鱼时,提前30分钟抹盐,并放在竹笋或斜放在盘中沥去水分。如果煎鱼块,提前10分钟抹盐,并把鱼表面的水分擦干。这样就能除去鱼身上的水分和腥味。 据《贝太厨房》

早餐吃鸡蛋有助改善大脑功能

早餐是能量加油站,一顿营养的早餐是一天生活的开始。要注意,早餐必不可少的食物就是鸡蛋。东芬兰大学刊登在《美国临床营养杂志》上的研究称,早餐吃鸡蛋有助于改善大脑功能。研究人员称,鸡蛋中含大量蛋白质、维生素及丰富抗氧化剂,可改善大脑前额叶功能及执行功能。此外,鸡蛋中的维生素E可降低心脏病发作风险,叶黄素则可防止动脉堵塞。

据《快乐老人报》

天气寒冷 泡杯温阳驱寒茶

天气寒冷,下面特别给大家推荐一道温阳驱寒茶。

食材:干姜10克,当归10克,红枣7枚,干桂圆10枚,银耳10克,枸杞20克,红糖适量(依个人口感,也可以不放)。这款药膳可以温暖五脏,散寒化痰,健脾暖胃、养心安神、补益肝肾、调经暖宫,特别适合冬天阳虚怕冷、四肢冰凉、脾胃虚寒所致胃寒胃痛、腹泻便溏、感寒即咳、久咳、痛经宫寒及产后调理等人群。阴虚、易上火体质者慎服。

据《东方药膳》